





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سبزوار
دانشکده پرستاری و مامایی

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد پرستاری سالمندان

عنوان:

بررسی تأثیر خاطره‌گویی بر میزان احساس تنهایی و شادکامی سالمندان ساکن در سرای
سالمندان مادر شهرستان سبزوار در سال ۱۳۹۵

استاد راهنما:

محمد رضا قاسمی

اساتید مشاور:

محسن کوشان

یاسر تبرایی

نگارش:

میلاذ علی اکبری

آبان ۱۳۹۶

شماره:.....
تاریخ:.....
پیوست:.....



دانشکده پرستاری و مامایی

صورت جلسه هیات داوران حاضر در جلسه دفاع از پایان نامه

به منظور بررسی و ارزشیابی پایان نامه‌ی آقای میلاد علی اکبری دانشجوی کارشناسی ارشد رشته پرستاری سالمندی جلسه‌ای با حضور امضا کنندگان ذیل به عنوان هیأت داوران در تاریخ ۹۶/۸/۲ در محل دانشکده پرستاری و مامایی سبزوار برگزار و با توجه به معیارهای ارزشیابی، پایان نامه ایشان تحت عنوان "بررسی تاثیر خاطره گویی گروهی بر میزان احساس تنهایی و شادکامی سالمندان ساکن در سرای سالمندان مادر شهرستان سبزوار"

با نمره ۱۹۱۶۸ مورد تأیید قرار گرفت.

هیأت داوران:

- ۱- استاد راهنما (جناب آقای دکتر محمد رضا قاسمی).
- ۲- استاد مشاور آمار (جناب آقای یاسر تبرایی).
- ۳- استاد مشاور تخصصی: (جناب آقای محسن کوشان).
- ۴- استاد داور (جناب آقای دکتر محمد رضا شگرف نخعی).
- ۵- استاد داور (سرکار خانم زهرا استاجی).
- ۶- نماینده تحصیلات تکمیلی دانشکده و رئیس جلسه (جناب آقای دکتر عبدالقادر عصارودی).
- ۷- نماینده تحصیلات تکمیلی دانشگاه (سرکار خانم مریم داورزنی).

محسن کوشان

سرپرست دانشکده پرستاری و مامایی سبزوار



تعهدنامه اصالت رساله یا پایان نامه

اینجانب میلاد علی اکبری دانش آموخته مقطع کارشناسی ارشد ناپیوسته در رشته پرستاری سالمندی که در تاریخ ۱۳۹۶/۸/۲ پایان نامه خود تحت عنوان بررسی تأثیر خاطره‌گویی بر میزان احساس تنهایی و شادکامی سالمندان ساکن در سرای سالمندان مادر شهرستان سبزوار در سال ۱۳۹۵ با کسب نمره ۱۹/۶۵ و درجه عالی دفاع نموده‌ام، بدینوسیله متعهد می‌شوم:

این پایان نامه حاصل تحقیق و پژوهش انجام شده توسط اینجانب بوده و در مواردی که از دستاوردهای علمی و پژوهشی دیگران (اعم از پایان نامه، کتاب، مقاله و...) استفاده نموده‌ام، مطابق ضوابط و رویه موجود، نام منبع مورد استفاده و سایر مشخصات آن را در فهرست مربوطه ذکر و درج کرده‌ام.

این پایان نامه قبلاً برای دریافت هیچ مدرک تحصیلی (هم سطح، پایین‌تر یا بالاتر) در سایر دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی ارائه نشده است.

چنانچه بعد از فراغت از تحصیل، قصد استفاده و هرگونه بهره برداری اعم از چاپ، ثبت اختراع و... از این پایان نامه را داشته باشم از حوزه معاونت تحقیقات و فناوری دانشگاه مجوزهای مربوطه را اخذ نمایم.

چنانچه در هر مقطع زمانی خلاف موارد فوق ثابت شود، عواقب ناشی از آن را می‌پذیرم و دانشگاه مجاز است با اینجانب مطابق ضوابط و مقررات رفتار نموده و در صورت ابطال مدرک تحصیلی‌ام هیچگونه ادعایی نخواهم داشت.

نام و نام خانوادگی:

میلاد علی اکبری

تقدیم به ساحت مقدس پروردگار توانا و مهربان
 پروردگار تمام زیبایی‌های جهان هستی که علم، گوشه‌ای
 از این زیبایی بی‌کران است، و زیباتر از آن مهر و عشقی است که علم
 را عرضه و آن را وسعت می‌بخشد.

سپاس

از تمام عزیزانی که مرا در این پژوهش یاری نموده‌اند و باعث دلگرمی
 من شده‌اند.

چه زیباست آن هدیه‌ای که خداوند رؤف در قلب ما انسان‌ها به ودیعه نهاد
 و بر ماست که از آن مراقبت نموده و آن را پرورش داده و در جهت یاری
 سایر انسان‌ها بر کار بندیم. عشق نیروی قدرتمند جهان هستی که موتور
 هر کار بزرگی است، هر کاری که با دل و جان انجام گیرد.

و سپاس از تمامی اساتید محترم

که باعث تجلی آن شده‌اند.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

فصل اول: کلیات پژوهش

- ۱-۱ بیان مسأله ۲
- ۱-۲ اهداف پژوهش ۱۱
- ۱-۳ فرضیه‌ها و سوالات پژوهش ۱۲
- ۱-۴ متغیرهای پژوهش ۱۲
- ۱-۵ تعریف واژها و متغیرهای پژوهش ۱۳

فصل دوم: ادبیات و پیشینه پژوهش

- ۲-۱ چارچوب مفهومی یا نظری ۱۹
- ۲-۲ مروری بر پژوهش‌های مرتبط ۳۵

فصل سوم: مواد و روش‌ها

- ۳-۱ روش کار ۴۵
- ۳-۲ جامعه و محیط پژوهش ۴۵
- ۳-۳ نمونه‌ی پژوهش ۴۵
- ۳-۴ مشخصات واحدهای پژوهش (معیارهای ورود و خروج) ۴۶
- ۳-۵ حجم نمونه و روش محاسبه آن ۴۶
- ۳-۶ روش نمونه‌گیری ۴۷
- ۳-۷ ابزار گردآوری داده‌ها ۴۸
- ۳-۸ روش تعیین پایایی ابزار ۴۸
- ۳-۹ روش گردآوری داده‌ها ۵۱
- ۳-۱۰ روش تجزیه و تحلیل داده‌ها ۵۷
- ۳-۱۱ مشکلات و محدودیت‌های پژوهش ۵۷
- ۳-۱۲ ملاحظات اخلاقی پژوهش ۵۸

فصل چهارم: نتایج

- ۴-۱ یافته‌های توصیفی ۶۰
- ۴-۲ یافته‌های استنباطی ۶۵

فصل پنجم: بحث و نتیجه‌گیری

- ۵-۱ بحث و بررسی یافته‌ها ۷۹
- ۵-۲ نتیجه‌گیری نهایی ۸۶

۵-۳ کاربردهای پژوهش	۸۶
۵-۴ پیشنهادها برای پژوهش‌های بعدی	۸۸
۵-۵ منابع	۹۳

فهرست جداول

جدول ۱-۳: متغیرهای پژوهش	۴۷
جدول ۲-۳: موضوعات، موسیقی و سوالات استفاده شده در جلسات خاطره‌گویی	۵۴
جدول ۱-۴: میانگین و انحراف معیار سن، دفعات ملاقات در ماه و مدت اقامت در سرای سالمندان در کل نمونه	۶۰
جدول ۲-۴: بیشترین و کمترین فراوانی سن، دفعات ملاقات در ماه و مدت اقامت در سرای سالمندان در کل نمونه‌ها	۶۱
جدول ۳-۴: میانگین و انحراف معیار سن، دفعات ملاقات در ماه و مدت اقامت در سرای سالمندان در گروه خاطره‌گویی	۶۲
جدول ۴-۴: بیشترین و کمترین فراوانی سن، دفعات ملاقات در ماه و مدت اقامت در سرای سالمندان در گروه خاطره‌گویی	۶۳
جدول ۵-۴: میانگین و انحراف معیار سن، دفعات ملاقات در ماه و مدت اقامت در سرای سالمندان در گروه خاطره‌گویی	۶۴
جدول ۶-۴: بیشترین و کمترین فراوانی سن، دفعات ملاقات در ماه و مدت اقامت در سرای سالمندان در گروه صحبت گروهی	۶۵
جدول ۷-۴: بررسی نرمال بودن توزیع متغیر کمی سن بر اساس آزمون شاپیرو ویلک و تی تست مستقل	۶۶
جدول ۸-۴: بررسی توزیع متغیرهای مدت اقامت در سرای سالمندان و دفعات ملاقات در ماه براساس آزمون شاپیرو ویلک و من ویتنی	۶۷
جدول ۹-۴: بیشترین و کمترین میزان احساس تنهایی در گروه خاطره‌گویی در قبل و بعد از خاطره‌گویی	۶۸
جدول ۱۰-۴: بررسی نرمال بودن و معنادار بودن متغیر احساس تنهایی در گروه خاطره‌گویی براساس آزمون شاپیرو ویلک و تی تست جفت شده	۶۸
جدول ۱۱-۴: بیشترین و کمترین میزان احساس تنهایی در گروه صحبت گروهی در قبل و بعد از صحبت گروهی	۶۹
جدول ۱۲-۴: بررسی نرمال بودن و معنادار بودن متغیر احساس تنهایی در گروه صحبت گروهی براساس آزمون شاپیرو ویلک و تی تست جفت شده	۶۶
جدول ۱۳-۴: بیشترین و کمترین میزان شادکامی در گروه خاطره‌گویی در قبل و بعد از خاطره‌گویی	۷۰
جدول ۱۴-۴: بررسی نرمال بودن و معنادار بودن متغیر شادکامی در گروه خاطره‌گویی براساس آزمون شاپیرو ویلک و تی تست جفت شده	۷۱

جدول ۴-۱۵: بیشترین و کمترین میزان شادکامی در گروه صحبت گروهی در قبل و بعد از صحبت گروهی	۷۱
جدول ۴-۱۶: بررسی نرمال بودن و معنادار بودن متغیر شادکامی در گروه صحبت گروهی براساس آزمون شاپیرو ویلک و ویکاکسون	۷۲
جدول ۴-۱۷: همبستگی خطی بین متغیر احساس تنهایی و سن بر اساس آزمون اسپیرمن	۷۳
جدول ۴-۱۸: همبستگی خطی بین متغیر میزان شادکامی و سن بر اساس آزمون اسپیرمن	۷۴
جدول ۴-۱۹: همبستگی خطی بین متغیر احساس تنهایی و مدت اقامت در سرای سالمندان بر اساس آزمون اسپیرمن	۷۵
جدول ۴-۲۰: همبستگی خطی بین متغیر میزان شادکامی و مدت اقامت در سرای سالمندان بر اساس آزمون پیرسون	۷۶
جدول ۴-۲۱: همبستگی خطی بین متغیر احساس تنهایی و دفعات ملاقات در ماه بر اساس آزمون پیرسون	۷۸
جدول ۴-۲۲: همبستگی خطی بین متغیر میزان شادکامی و دفعات ملاقات در ماه بر اساس آزمون پیرسون	۷۹

نمودارها

- نمودار ۴-۱: همبستگی خطی بین متغیر احساس تنهایی و سن ۷۳
- نمودار ۴-۲: همبستگی خطی بین متغیر میزان شادکامی و سن ۷۴
- نمودار ۴-۳: همبستگی خطی بین متغیر احساس تنهایی و مدت اقامت در سرای سالمندان ۷۶
- نمودار ۴-۴: همبستگی خطی بین متغیر میزان شادکامی و مدت اقامت در سرای سالمندان ۷۷
- نمودار ۴-۵: همبستگی خطی بین متغیر احساس تنهایی و دفعات ملاقات در ماه ۷۸
- نمودار ۴-۶: همبستگی خطی بین متغیر میزان شادکامی و دفعات ملاقات در ماه ۷۹

پیوست‌ها

- ۱۰۰..... پیوست اول: چک لیست انتخاب واحدهای پژوهش
- ۱۰۲..... پیوست دوم: فرم اطلاعات دموگرافیک
- ۱۰۳..... پیوست سوم: پرسشنامه میزان احساس تنهایی
- ۱۰۵..... پیوست چهارم: پرسشنامه میزان شادکامی
- ۱۰۷..... پیوست پنجم: فرم رضایت آگاهانه
- ۱۰۹..... پیوست ششم: ملاحظات اخلاقی پژوهش
- ۱۱۲..... پیوست هفتم: پذیرش مقاله

چکیده

مقدمه: یکی از مشکلات روانی- اجتماعی که در سالمندان کمتر به آن توجه شده، احساس تنهایی است. احساس تنهایی یکی از شاخص‌های اصلی رفاه می‌باشد که با احساس شدید تهی بودن، درماندگی، رهاسدن و بی‌کسی تظاهر می‌کند. یکی از مفهومی‌های اصلی و اساسی در روان‌شناسی مثبت‌نگر که خود یکی از شاخه‌های نوین روان‌شناسی است، شادکامی است. خاطره‌گویی گروهی یکی از انواع روان‌درمانی گروهی می‌باشد. خاطره‌گویی نقش بارزی در حمایت از سلامت روان سالمندان و پیشرفت مراحل سالمندی دارد و اثرات طولانی مدتی در بهبود کیفیت زندگی سالمندان ایفا می‌کند تا سالمندان انتظار سال-های شادتری در زندگی‌شان داشته باشند. مطالعه حاضر با هدف تعیین تأثیر خاطره‌گویی بر میزان احساس تنهایی و شادکامی سالمندان ساکن در سرای سالمندان مادر شهر سبزوار انجام شد.

مواد و روش‌ها: واحدهای پژوهش این مطالعه را ۴۱ نفر از سالمندان ساکن در خانه سالمندان مادر شهر سبزوار تشکیل دادند. از روش نمونه‌گیری در دسترس برای انتخاب واحدهای پژوهش استفاده شد. واحدهای پژوهش پس از انتخاب به روش تخصیص تصادفی به دو گروه خاطره‌گویی و صحبت گروهی اختصاص داده شدند. خاطره‌گویی گروهی هر هفته یک جلسه ۶۰-۹۰ دقیقه‌ای به مدت ۸ هفته برگزار شد و برای حذف اثر گروه، جلسات صحبت گروهی هر هفته یک جلسه ۶۰-۹۰ دقیقه‌ای به مدت ۸ هفته برگزار شد. احساس تنهایی با استفاده از پرسشنامه احساس تنهایی UCLA و شادکامی با استفاده از پرسشنامه شادکامی آکسفورد OHQ در دو مرحله قبل و بلافاصله بعد از مداخله اندازه‌گیری شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها به کمک نسخه ۱۶ نرم افزار SPSS و آزمون‌های آماری تی تست، ویلکاکسون، من ویتنی و شاپیرو ویلک انجام شد.

نتایج: بر اساس نتایج این مطالعه، میانگین احساس تنهایی در گروه خاطره‌گویی در قبل از مداخله $0.9/21 \pm 0.12/64$ و در بعد از مداخله $0.83/17 \pm 0.57/52$ بود که این تفاوت معنادار بود ($P < 0/05$) و در گروه صحبت گروهی در قبل از مطالعه $0.86/15 \pm 0.11/59$ و در بعد از مطالعه $0.29/18 \pm 0.30/45$ بود که این تفاوت معنادار بود ($P < 0/05$). همچنین، میانگین میزان شادکامی در گروه خاطره‌گویی در قبل از مداخله $0.53/15 \pm 0.66/15$ و در بعد از مداخله $0.15/27 \pm 0.90/48$ بود که این تفاوت معنادار بود ($P < 0/05$) و در گروه صحبت گروهی در قبل از مطالعه $0.14/25 \pm 0.55/26$ و در بعد از مطالعه $0.78/15 \pm 0.26/54$ بود که این تفاوت نیز معنادار بود ($P < 0/05$).

نتیجه‌گیری: بر اساس نتایج این پژوهش تفاوتی بین تأثیر خاطره‌گویی و برگزاری جلسات صحبت گروهی در کاهش احساس تنهایی و افزایش میزان شادکامی سالمندان وجود ندارد.

واژه‌های کلیدی: سالمندی، احساس تنهایی، شادکامی، خاطره‌گویی، صحبت گروهی.